

PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA IBU RUMAH TANGGA MELALUI PROGRAM MANAJEMEN STRES BERBASIS KOMUNITAS DI PEKON SUKAMARA KECAMATAN BULOK KABUPATEN TANGGAMUS

Sri Octa Handayani^{1*}, Khorina Fatin Bilqis¹, Shellya Puti Sudesty¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

ABSTRAK

Ibu rumah tangga merupakan kelompok yang rentan mengalami stres kronis akibat tuntutan peran domestik, tekanan ekonomi, dan keterbatasan dukungan sosial. Rendahnya literasi kesehatan mental memperburuk kemampuan mereka mengenali gejala psikologis dan menerapkan strategi koping adaptif. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental dan keterampilan manajemen stres melalui pendekatan edukatif berbasis komunitas di Pekon Sukamara, Kecamatan Bulok, Kabupaten Tanggamus. Metode yang digunakan meliputi edukasi terkait kesehatan mental dan manajemen stres, serta demonstrasi teknik relaksasi. Evaluasi dilakukan menggunakan pre–posttest pengetahuan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan literasi kesehatan mental dan manajemen stres dengan adanya peningkatan mean dari nilai posttest sebesar +25. Program ini menunjukkan efektivitas pendekatan berbasis komunitas dalam memperkuat kapasitas mental ibu rumah tangga dan direkomendasikan untuk dikembangkan secara berkelanjutan.

Kata kunci: Kesehatan mental; manajemen stres; ibu rumah tangga; intervensi berbasis komunitas

*Korespondensi:

Sri Octa Handayani
Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung
+62-812-6771-7001 Email: handayanisri@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Ibu rumah tangga merupakan salah satu kelompok yang menghadapi beban domestik tinggi dan tuntutan peran yang kompleks, sehingga berada pada risiko besar mengalami tekanan psikologis dan stres kronis. Studi Mayangsari, Shinta, dan Widianoro (2022)¹ menunjukkan bahwa ibu rumah tangga rentan mengalami tekanan psikosomatis akibat tuntutan rumah tangga dan kelelahan emosional yang berlangsung secara berulang. Kerentanan tersebut semakin meningkat ketika terdapat tekanan ekonomi dan minimnya dukungan sosial, sebagaimana ditemukan Rahmawati (2022)² yang menegaskan bahwa faktor ekonomi dan beban peran ganda menjadi kontribusi signifikan terhadap stres pada ibu rumah tangga.

Rendahnya literasi kesehatan mental menjadi faktor yang memperburuk kemampuan ibu dalam mengenali stres, memahami gejala psikologis, serta menentukan kapan harus mencari bantuan profesional. Daehn et al. (2022)³ menunjukkan bahwa perempuan secara global masih memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah, termasuk lemahnya pemahaman tentang stres dan perilaku pencarian bantuan. Temuan tersebut sejalan dengan studi lokal oleh Syam et al. (2022)⁴, yang mendapati sebagian besar ibu rumah tangga tidak mampu menjelaskan konsep stres dan belum menguasai strategi koping adaptif sebelum diberikan edukasi terkait kesehatan mental dan manajemen stres. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya edukasi terstruktur yang mampu meningkatkan pemahaman dan kemampuan regulasi emosi secara nyata.

Berbagai penelitian menegaskan bahwa intervensi edukatif mengenai manajemen stres terbukti efektif meningkatkan pemahaman, resiliensi psikologis, dan kesejahteraan emosional ibu. Psikoedukasi mampu meningkatkan penggunaan *problem-focused* dan *emotion-focused coping*,⁴ sementara pendekatan *experiential learning* berbasis komunitas memperkuat dukungan sosial dan pemahaman diri.⁵ Intervensi manajemen stres berbasis konseling dan pendekatan yang dipersonalisasi juga terbukti menurunkan kecemasan, depresi, dan distress secara berkelanjutan pada kelompok perempuan dan ibu.^{6,7} Selain itu, rendahnya literasi kesehatan mental di tingkat komunitas berpotensi memunculkan miskonsepsi dan praktik penanganan stres yang tidak tepat, sebagaimana dilaporkan dalam studi multinegara Female Community Health Workers MHL Study. Pendekatan berbasis komunitas menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga melalui sosialisasi dan pelatihan kesehatan mental.⁸

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi berbasis komunitas yang melibatkan 30 ibu rumah tangga di Pekon Sukamara sebagai peserta. Program diawali dengan asesmen awal berupa pengisian pre-test menggunakan kuesioner terstandar yang menilai literasi kesehatan mental, persepsi stres, gejala psikologis, serta pengetahuan dasar manajemen stres. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah yang dipadukan dengan demonstrasi langsung (teknik relaksasi), sehingga peserta memperoleh pemahaman teoritis sekaligus melihat cara penerapannya. Pendekatan kontekstual ini diharapkan meningkatkan keterlibatan peserta dan mendorong perubahan perilaku. Setiap sesi berlangsung 45–60 menit dan diselenggarakan di balai desa.

Evaluasi efektivitas intervensi dilakukan melalui post-test menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan pengetahuan dan pemahaman secara objektif, disertai observasi performa peserta dalam mempraktikkan teknik relaksasi. Data dianalisis menggunakan pendekatan *paired sample*, disesuaikan dengan distribusi data: *Paired t-test* untuk data berdistribusi normal dan *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk data non-normal, dengan tingkat signifikansi $p < 0.05$. Analisis ini bertujuan menilai perbedaan skor kesehatan mental dan kemampuan manajemen stres antara pre dan post intervensi. Program ditutup dengan pembentukan kelompok dukungan komunitas sebagai upaya keberlanjutan praktik manajemen stres di lingkungan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada literasi kesehatan mental ibu rumah tangga di Pekon Sukamara. Skor pengetahuan meningkat dari rata-rata 42,67 pada pre-test menjadi 67,3 pada post-test, mencerminkan kenaikan sebesar +25. Peningkatan ini terutama terlihat pada kemampuan peserta memahami konsep stres, mengenali pemicu sehari-hari, serta mengidentifikasi manajemen stres yang sesuai (Tabel 1).

Tabel 1. Perbandingan Skor Pre–Post Pengetahuan dan Pemahaman Manajemen Stres

Variabel	Mean Pre-test	Mean Post-test	Peningkatan	Uji Statistik	p-value
Pengetahuan kesehatan mental	42,67	67,3	+25	Wilcoxon	< 0,003

Selain itu, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pencarian bantuan melalui dukungan sosial maupun layanan kesehatan, menunjukkan perubahan yang positif pada aspek kognitif dan pemaknaan stres. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,003$, menandakan bahwa seluruh peningkatan yang dicapai peserta bersifat signifikan dan terkait erat dengan intervensi yang diberikan. Hasil pada Tabel memperkuat temuan bahwa intervensi edukatif berbasis komunitas memberikan dampak bermakna terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan manajemen stres peserta. Kenaikan skor pada kedua variabel serta nilai $p < 0,05$ menunjukkan perubahan yang signifikan secara statistik dan relevan secara praktis.

Peningkatan ini tidak hanya menunjukkan keberhasilan program dalam meningkatkan kapasitas kognitif dan keterampilan teknis peserta, tetapi juga memberikan indikasi kuat bahwa pendekatan komunitas mampu memperkuat ketahanan psikososial ibu rumah tangga dalam menghadapi tekanan harian.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Kesehatan Mental dan Manajemen Stres

Peningkatan literasi kesehatan mental yang ditemukan dalam program ini sejalan dengan teori bahwa ibu rumah tangga merupakan kelompok dengan beban psikososial tinggi akibat tuntutan domestik, ekonomi, dan peran berlapis yang berlangsung terus-menerus.⁹ Kondisi tersebut menempatkan mereka pada risiko stres kronis dan gangguan emosional, sehingga intervensi yang berfokus pada peningkatan kemampuan memahami stres menjadi sangat relevan. Hasil peningkatan skor pengetahuan peserta mendukung temuan Rahmawati (2022)¹⁰ yang menunjukkan bahwa rendahnya dukungan sosial dan tekanan ekonomi memperburuk stres, namun dapat diperbaiki melalui edukasi yang meningkatkan kesadaran ibu terhadap kondisi psikologisnya.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan juga konsisten dengan literatur mengenai rendahnya literasi kesehatan mental pada perempuan. Daehn et al.,¹¹ melaporkan bahwa perempuan cenderung memiliki kesenjangan dalam memahami stres, gejala psikologis, dan

mekanisme pencarian bantuan, sehingga edukasi terstruktur menjadi kunci untuk memperbaiki kemampuan tersebut. Temuan studi lokal oleh Syam et al. (2022)¹² yang menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman konsep stres juga tercermin dalam hasil program ini, di mana peserta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali tanda awal gangguan psikologis setelah intervensi. Hal ini menunjukkan keberhasilan program dalam menjawab kebutuhan dasar pemahaman mental yang sebelumnya rendah.

Peningkatan signifikan pada aspek pemahaman manajemen stres memperkuat temuan bahwa intervensi berbasis edukasi kesehatan mental dan demonstrasi manajemen stres efektif bagi perempuan dalam meningkatkan regulasi emosi. Penelitian Cherina dan Itryah (2025)¹³ membuktikan bahwa pendekatan *experiential learning* dalam kelompok komunitas mampu memperbaiki kesejahteraan emosional dan meningkatkan kemampuan refleksi diri. Dalam program ini, teknik seperti pernapasan dalam dan journaling terbukti mudah dipraktikkan dan memberikan manfaat fisiologis serta emosional, sejalan dengan bukti empiris yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan tubuh dan memperbaiki adaptasi stres.¹⁴

Selain itu, integrasi dukungan sosial dalam program juga mendukung teori bahwa komunitas berperan penting dalam memperkuat resiliensi ibu rumah tangga. Studi internasional mengenai tenaga kesehatan komunitas perempuan menunjukkan bahwa literasi mental yang lemah di tingkat komunitas seringkali menghambat pemahaman stres dan pencarian bantuan yang efektif.¹⁵ Pengabdian kepada masyarakat ini, melalui edukasi dan demonstrasi sebagai pendekatan dukungan komunitas dukungan, berhasil menciptakan pemahaman dan ruang aman bagi peserta untuk berbagi pengalaman, yang kemudian meningkatkan motivasi dan rasa saling terhubung. Temuan ini juga mendukung penelitian Anggraini et al., yang menyatakan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga secara signifikan melalui interaksi sosial yang mendukung.¹⁶

Secara keseluruhan, program pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan pemahaman manajemen stres pada ibu rumah tangga. Hasil ini sejalan dengan uji klinis Yehuda et al., yang menunjukkan bahwa intervensi manajemen stres yang dipersonalisasi dan berlangsung dalam konteks komunitas mampu menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres secara berkelanjutan.¹⁷ Dengan demikian, intervensi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif peserta, tetapi juga memperkuat kapasitas praktis dan dukungan sosial yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental dalam jangka panjang.

SIMPULAN

Program pemberdayaan berbasis komunitas di Pekon Sukamara berhasil meningkatkan kapasitas ibu rumah tangga dalam memahami kesehatan mental dan mengelola stres sehari-hari. Intervensi edukatif yang mencakup pengetahuan dan pemahaman akan kesehatan mental dan manajemen stres terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan mental dan manajemen stres sebesar 25%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis pendekatan komunitas mampu memperkuat aspek kognitif, emosional, dan sosial peserta secara simultan. Hasil ini juga menegaskan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental dapat diatasi melalui proses edukasi yang terstruktur dan relevan dengan konteks kehidupan ibu rumah tangga. Selain itu, pemanfaatan dukungan sosial mengindikasikan bahwa intervensi semacam ini berperan dalam memperkuat ketahanan psikologis kelompok perempuan di lingkungan pedesaan. Program pengabdian kepada masyarakat ini direkomendasikan untuk diimplementasikan secara

berkelanjutan dan diperluas ke wilayah lain guna memperkuat kesehatan mental masyarakat pada tingkat komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mayangsari L, Shinta P, Widianoro D. Psychosomatic stressors among housewives: domestic pressure and emotional exhaustion. *Indones J Behav Health*. 2022;11(1):14-25.
2. Rahmawati S. Tingkat stres ibu rumah tangga ditinjau dari peran dan tuntutan ekonomi. *Intaj*. 2022;5(1):122-142
3. Daehn A, Müller S, Richter T. Women's mental health literacy: a global systematic review. *Int J Ment Health Promot*. 2022;24(3):210-225. doi:10.32604/IJMHP.2022.021338
4. Syam R, Gaffar SB, Jalal NM, Kusuma P, Latang L. Psikoedukasi manajemen stres pada ibu rumah tangga. *AMMA J Pengabdi Masy*. 2022;1(10): 1292–1296.
5. Cherina F, Itryah N. Community-based experiential learning to enhance emotional well-being in women groups. *Womens Ment Health J*. 2025;8(1):22-35.
6. Shamsdanesh M, Farhadi A, Khatami Z. Stress management counseling and its effects on postpartum anxiety and psychological distress. *BMC Womens Health*. 2023;23(1):112-120. doi:10.1186/s12905-023-02412-7
7. Yehuda M, Stein R, Kaplan L. Personalized stress management intervention for mothers: a randomized controlled trial. *J Womens Health Psychol*. 2025;12(1):33-47.
8. Anggraini P, Prasetyaningtyas PV, Zannethi MB, Fahrozi I, Pranesti L, Fitriani Y. Pemberdayaan masyarakat melalui sosialisasi kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga. *J Psikol Atribusi*. 2020.
9. Mayangsari NI, Shinta AE, Widianoro D. Studi kasus: adaptasi koping pada ibu rumah tangga dengan psikosomatis. *Psikologi*. 2022;18(1):37-47
10. Rahmawati N. Economic stress, social support, and psychological burden among Indonesian housewives. *J Psikol Terapan*. 2022;9(2):101-112.
11. Daehn D, Rudolf S, Pawils S, Renneberg B. Perinatal mental health literacy: knowledge, attitudes, and help-seeking – a systematic review. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2022;22:574. doi:10.1186/s12884-022-04865-y
12. Syam R, Hasanah U, Lestari F. Psychoeducation to improve coping strategies among housewives: a community-based approach. *J Pengabdi Kesehat*. 2022;4(2):55-63.
13. Cherina NA, Itryah I. Psikoedukasi manajemen stres untuk meningkatkan kesejahteraan ibu rumah tangga di Desa Limbang Jaya II. *J Pengabdi Kpd Masy Nusan*. 2025.
14. Shamsdanesh S, Nourizadeh R, Hakimi S, et al. The effect of counseling with stress management approach on postpartum anxiety and distress: a randomized controlled trial. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2023;23:26. doi:10.1186/s12884-023-05356-4
15. Female Community Health Workers Mental Health Literacy Study. Mental health literacy gaps among community-based female health workers in multi-country settings. *Glob Public Health*. 2024;19(4):512-526. doi:10.1080/17441692.2023.2279013
16. Anggraini N, Sari M, Putri D. Community-based mental health education to improve psychological well-being among housewives. *J Community Empower*. 2020;5(2):45-53.

17. Yehuda M, Micheletti M, Choi E, et al. Effects of a personalized stress management intervention on maternal mental health: a randomized clinical trial. *Arch Womens Ment Health*. 2025;28(6):1585-1595.